الشعور بالوحدة النفسية (مراجعة نظرية)

د.ليلى بنت عبد الله السليمان المزروع*

مقدمة :-

يعيش الإنسان اليوم في عصر من القلق Anxiety، والخوف Fear وفي خضم من الصراعات المستمرة والمتداخلة التي يعيشها الإنسان بغية تحقيق التوازن والاستقرار باذلا في ذلك كل ما في وسعه من إمكانات ، وفي حالة عدم قدرته على تحقيق رغباته فإنه يؤثر العزلة Isolation ويفتقد التواصل والشعور بالانتماء Tropism مع الآخرين فيعيش في عزلة وبعد عن الآخرين ويكون ذلك مؤشراً لبداية مشكلة نفسية ألا وهي الشعور بالوحدة النفسية Feeling of Loneliness .

ولما كان مفهوم الشعور بالوحدة النفسية لم يحظ باهتمام الباحثين العرب إلا في السنوات الأخيرة ، كما أنه لم يلق اهتماما في مجتمعنا السعودي سوى جهود يسيرة قام بها البعض ، وقد يعزى ذلك إلى تداخل مفهوم الوحدة النفسية مع مفاهيم أخرى مثل العزلة والاكتئاب Depression والاغتراب Alienation وإن كانت جميعها يمكن اعتبارها عناصر مكونة للوحدة النفسية. (Rokach, Ami – 1988 , 531-544)

والشعور بالوحدة النفسية هو شعور مؤلم ، ونتاج تجربة ذاتية ناتج من شدة الحساسية ، وشعور الفرد بأنه غير مرغوب فيه ومنفصل عن الآخرين ونرى أن هذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة وهو شعور مصحوب بأعراض الضغط النفسي .
(Rokach. Ami – 1988 , 531-544)

ويعرف إبراهيم قشقوش الشعور بالوحدة النفسية على أنه شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي، إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقاد التقبل والحب من جانب الآخرين؛ بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من الأشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله . (قشقوش ، إبراهيم -١٩٨٨ ص ٩)

---

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس – جامعة أم القرى

ومن هنا نجد أن مشكلة الشعور بالوحدة النفسية تتطلب مزيداً من العناية والاهتمام وخاصة عندما تحدث في مرحلة المراهقة لما تمثله هذه المرحلة من تغيرات تعد حاسمة في حياة الفرد، وما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات فسيولوجية وجسمية وانفعالية وضغوط وأزمات وصراعات نفسية تجعلها مسرحاً لصراعات ومشكلات نفسية تؤدي إلى عدم الاستقرار والاتزان.

١- مشكلة الدراسة :

تعد مشكلة الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة هامة يعيشها كثير من أبناء المجتمع السعودي ، ونظراً لما يطرأ على مرحلة المراهقة من تغيرات جسمية ونفسية وما يصاحب ذلك التغير من آثار سلبية على حياة المراهق يجعله في هذه المرحلة بحاجة ماسة إلى من يتفهم مشاكله، ويحقق حاجته إلى الانتماء وتكوين صداقات، وحين يتعذر عليه ذلك فإنه يقع تحت ضغوط الشعور بالوحدة النفسية، ويؤثر هذا بدوره على توافقه النفسي في هذه المرحلة العمرية الحرجة والمراحل التي تليها؛ حيث أن المراحل العمرية -كما تراها شارلوت بولر Buhler, Charlotte - متعاقبة متتالية تبني كل مرحلة على المرحلة التي تليها ، وإذا لم تحل مشكلة المراهق مراحلها الأولى سيكون لذلك أثره السلبي على المراحل الأخرى في حياته.

(Buhler, Charlotte 1969 - 160)

وترى الباحثة- من خلال ممارستها لمهنة التدريس من المرحلة الابتدائية وحتى الجامعية- أن مشكلة الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة هامة تعيشها كثير من فتيات المجتمع السعودي وذلك لما يغلب عليهن من جهل وعجز بأوجه المهارات الاجتماعية .

وتشير دراسة بار إلى مدى إدراك طلاب وطالبات التعليم الجامعي للوحدة النفسية، وما يصاحب هذا الإحساس من خبرة سلبية للذات يعود إلى القصور المدرك لما لديهم من مهارات، وشعور بالعزلة الاجتماعية وعدم القدرة على إقامة علاقات تفاعلية اجتماعية مع الآخرين وضعف الثقة بالنفس. كما تؤكد الدراسة ذاتها أن الطالبات تنقصهن المهارات اللازمة لتحقيق الذات، وتكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية مع الأخريات داخل البيئة الجامعية، وقد ينتابهن الشعور بالخجل والخوف والقلق النفسي وضعف الثقة بالنفس، وهذا الشعور بالعجز في مهارات التعبير والاتصال الاجتماعي أدى بهن إلى الانعزال النفسي والهجر والتقدير السلبي لذواتهن .

(بار - عبد المنان ، ١٤١٨هـ ، ٧٥ - ٧٦)

٢- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :-

أ – التعرف على ماهية الشعور بالوحدة النفسية .

ب- التعرف على أبعاد الشعور بالوحدة النفسية .

ج- تصنيف مكونات (نموذج) الشعور بالوحدة النفسية .

٣- أهمية الدراسة :

تتضح لنا أهمية الدراسة في ضوء العناصر التالية :-

أ- أن مشكلة الشعور بالوحدة النفسية تعد ظاهرة هامة يعيشها الكثير من أبناء المجتمع السعودي (بنين وبنات)، وإلقاء الضوء على هذه الظاهرة يساهم في تهيئة حياة مستقرة لأبناء هذا المجتمع من خلال تنمية مهارات التواصل الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة .

ب- تلقي الدراسة الضوء على الطرق النظرية المختلفة عن الشعور بالوحدة النفسية- من خلال عرض وجهات النظر والاتجاهات المختلفة .

ج- إن الكشف عن نموذج الشعور بالوحدة النفسية- من خلال معرفة مستوياتها والعناصر المكونة- لها يعد عاملاً فعالا يساعد على إعداد البرامج اللازمة لخفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى الأفراد وتحقيق قدرا عاليا من التوافق، وتنمية القدرة لديهم على المشاركة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي .

د- إن عدم تناول ظاهرة الشعور بالوحدة بالدراسة ، وعدم قيام المرشد المدرسي بالدور المناط به كما يجب مساعدة المراهق على تحقيق ذاته وأهدافه، وذلك من خلال تهيئة جو نفسي مشبع بالحب والثقة والقدرة على المشاركة الاجتماعية والتواصل الاجتماعي يجعله لا يشعر بأهميته وكينونيته. كل ذلك قد يترتب عليه شعور المراهق بأنه وحيد ومستهدف لضغوط الشعور بالوحدة النفسية ، مما يؤثر على توافقه النفسي في تلك المرحلة العمرية الحرجة .

(Buhler, Charlotte , 1969 – 167)

٤- منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي وذلك بهدف التعرف على ماهية الشعور بالوحدة النفسية وعرض نموذج الشعور بالوحدة النفسية ومعرفة مستوياتها والعناصر المكونة لها .

٥- مصطلحات الدراسة :

عرف روك Rook (1984م) الشعور بالوحدة النفسية بأنه شعور مؤلم ومحزن إلا أن هذه الوحدة تعتبر أساساً خبرة ذاتية ، وهذا التفرد لهذه التجربة هو ما يجب أن تركز عليه البحوث . (Rook, 1984-1341)

عرض الدراسة :-

من خلال الدراسات التي قامت بها الباحثة الحالية أثار انتباهها اهتمام إيمي روكاتش بخبرة الشعور بالوحدة النفسية، ومحاولة التعرف على أبعادها وتصنيفها في دراستين متتاليتين نوردها على النحو الآتي :-

١- دراسة إيمي روكاتش لعام ١٩٨٨م، بعنوان: " خبرة الشعور بالوحدة النفسية "

٢- دراسة إيمي روكاتش لعام ١٩٨٩م، بعنوان: " ذكريات خبرة الشعور بالوحدة النفسية .

ونظرا لما لهذه الدراسات من أهمية للعاملين في مجال التربية والتعليم والإرشاد النفسي ولافتقار المكتبة العربية لمثل هذه الدراسات فسوف تقوم الباحثة بعرض هاتين الدراستين وفقا للتسلسل الزمني التي تم فيهما تناول موضوع الوحدة النفسية .

أولا : عرض دراسات إيمي روكاتش (Ami Rokach)

الدراسة الأولى لإيمي روكاتش (١٩٨٨م)" خبرة الشعور بالوحدة النفسية "

طورت الباحثة نموذج ثلاثي المستوى لخبرة الشعور بالوحدة النفسية على أساس تحليل المحتوى للتقارير اللفظية التي قدمها ممن مروا بهذا الشعور لعدد (٥٢٦) خمسمائة وستة وعشرين شخصا من الجنسين .

وقــد تــم تصنيف عدد (١٠) عشرة عوامل تحت أربعة بنود أساسية ولقد تباينوا خلال عدد (٢٣) ثلاثة وعشرين عنصرا بالإضافة إلى شرح عناصر مفهوم الشعور بالوحدة النفسية .

فــقــد ألقت هــذه الدراسة الضوء على مصادر التجربة ، والخبرة الذاتية، والتفسيرات المختلفة التي سجلها كثير من الكتاب . وقد يكون هذا النموذج مفيداً في تصميم إجراءات التدخل العلاجي وفقاً للاحتياجات الفردية للفرد الذي يشعر بالوحدة النفسية Feeling Of Loneliness وفي فحص الظروف المختلفة التي تنشأ عن التجارب المختلفة للشعور بالوحدة النفسية التي يتعرض لها الأفراد. إن الشعور بالوحدة النفسية هو شعور دائم ومألوف تقريبا لحياة ملايين من مواطني أمريكا الشمالية . (Moustakas , 1961 and Rolheiser, 1979)

يظل الشعور بالوحدة النفسية المتولد من خبرة الحياة العادية ملازما للفرد حين يكون وسط الآخرين ، وفي وسط زحام الناس أيضاً .

ويفترض كل من ميجاسكوفيك Mijuskovec (١٩٧٩م) وروكاتش Rokach (١٩٨٧م) أن الشعور بالوحدة النفسية ليس مرضاً اجتماعيا عصرياً،لكنه حالة تخبرهــا الكائنات البشريـــة منذ فجر التاريخ. ولــذلــك فإن هؤلاء الذين يرون أن الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة تاريخية وليست ظاهرة معاصرة ، ويفترضون أن كوننا بشراً يعني أن لنا وجوداً فنحصل على حصتنا من تجربة الحياة وبذلك نكون وحيدين ، أي أنه ليس هناك مفراً أو هروباً من خبرة الشعور بالوحدة النفسية طالما أن الإنسان موجود .

ولقد استعرضت روكاتش Rokach (١٩٨٨م) الأطر النظرية المختلفة التي قدمت عن الشعور بالوحدة النفسية في محاولة منها لتصنيف وجهات النظر والاتجاهات المختلفة .

وقد استخدمت أسلوب تحليل التباين الأحادي Anova للمساعدة في تبويب التصور الذهني للشعور بالوحدة النفسية ويصف بعض الكتاب هذه التجربة بأنها حالة نوعية فريدة من الألم ، وتمثل خبرة ضاغطة .

وينظر إليها آخرون على أنها استجابة لمواقف وظروف وحاجات مختلفة ، هذا بينما يعتبرها آخرون مصدرا تتشعب منه أنماط متعددة من الشعور بالوحدة النفسية ، ومع أن هذه الأبنية للشعور بالوحدة النفسية نافعة ومفيدة كأدوات للقياس النفسي والعقلي إلا أنها أبنية صناعية.

إنــهـــا تقترح أن الشعــور بـــالـــوحـــدة النفسية يمكن اعتباره تجربة موحدة، وعدم إثبات ذلك يؤدي إلى عجزهم عن الإحاطة بأوجه تفسير هذه الخبرة وتأثيراتها على الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية .

وقد عرف كل من روك Rook(١٩٨٤م)،وروكاتش Rokach, Ami (١٩٨٧م) الشعور بالوحدة النفسية بأنه : شعور مؤلم ومحزن إلا أن هذه الوحدة تعتبر أساسا خبرة ذاتية ، وهذا التفرد لهذه التجربة هو ما يجب أن تركز عليه البحوث .

وتحاول إيمي روكاتش من خلال بحثها الإسهام في دراسة وتفسير الشعور بالوحدة النفسية وذلك عن طريق فحص العوامل التي تؤلف التركيب الظاهري المتضمن لأبعاد مكونات الشعور بالوحدة النفسية .

ومثل هـــذا التحليل لـــن يساعـــد فقط على فـــهم الشعور بالوحدة النفسية بل يسهم أيضا في تصميم خطط التدخل التي ستكون مؤثرة ومفيدة ولا سيما لأولئك الذين سجلوا استجابات غير تكيفية لمواجهة الشعور بالوحدة النفسية .

علاوة على ذلك فقد يمد هذا التحليل الباحثين بالأدوات المتطورة والمستخدمة في الكشف المبكر عن هوية الشاعرين بالوحدة النفسية .

وتقدم دراسة إيمي روكاتش وصفا لتحليل المحتوى لبعض تقارير ذاتية عن خبرة الشعور بالوحدة النفسية التي جمعت عبر خمس سنوات .

الطريقة

العينة : أجرت إيمي روكاتش دراستها على عينة قوامها (٥٢٦) خمسمائة وستة وعشرين شخصا منهم (٢٢٨) مائتان وثمانية وعـــشـــرين مـــن الـــذكـــور و(٢٩٨) مائتان وثمان وتسعون مـــن الإنـــاث ، ومـــمن ينتمون إلى مجالات الحياة المختلفة وبخلفيات ديموجرافية متنوعة .

ولقد دعمت العينة الحالية بمشاركين من مجالات مختلفة : حلقات العلم ، المحاضرات ، الورش وقد ركزت الدراسة على من هم يعانون من الشعور بالوحدة النفسية .

إجراءات الدراسة :

لقد تم جمع المعلومات في محيط جماعي .

حيث تم توجيه التعليمات الآتية إلى أعضاء العينة والذين كانوا مـجـهـولي الهوية (غير معروفين) :-

١- من فضلك صف خبرة الشعور بالوحدة النفسية فنحن نود أن نتعرف عليك من حيث :

أ) أفكارك　　ب) مشاعرك　　جـ) استراتيجيات المواجهة لديك

٢- لن يطلب منك تزويدنا باسمك بالإضافة إلى طلب شرح مكتوب عن الشعور بالوحدة النفسية عبر التقارير الذاتية التي سوف تقوم بها . وقد عقدت الباحثة بعض المقابلات القصيرة والمناقشات غير الرسمية مع الأشخاص الذين أكملوا التقارير المطلوبة .

تحليل البيانات :

لم تصغ أية فروض أولية عن طبيعة الشعور بالوحدة النفسية ، حيث كانت طريقة الباحثة في تحليل مواصفات الشعور بـالوحدة هي عدم استخدام أي اتجاه نظري أو إعادة تصنيف الفئات بل أكثر من ذلك هو رؤية أو تفهم ما هو موجود بالفعل.

ويتبع ذلك عدم استخدام أي استمارات ، فلا استبانه موجودة ولا استمارات مستحدثة فالهدف هنا هو فحص استجابات الأفراد للتعليمات على التقارير الذاتية :

- (صف خبرة الشعور بالوحدة النفسية كما تخبرها أو تمر بها) .

ولقد أشار فيني Viney ،(١٩٨٣م) للتقارب الواضح بين السيكولوجيين أو الأخصائيين النفسيين لرضاهم عن تحليل وسائل الاتصال اللفظي، وأكد على أن تحليل المحتوى قد استخدم بصورة منتظمة من قبل المتخصصين في علوم اللغة والباحثين في مجال وسائل الاتصال .

ويستند منهج تحليل المحتوى إلى المفهوم الذي مؤداه أن اللغة التي يختارها الناس للتعبير عن أنفسهم تحتوي على معلومات عن طبيعة حالاتهم النفسية والمعرفية .

وقد أكد بوبر Poper (١٩٥٩م) أنه إذا تم اتفاق بين التفسيرات المستقلة للبيانات اللفظية فـإن البحث اشتمل على المتطلبات الأساسية للمسح العلمي (أي التوافق غير الموضوعي) .

كما أكد فيني على أن تحليل المحتوى هو طريقة للاستماع وتفسير لوصف الناس لما يتعرضون له من أحداث .

ويطور الباحثون غالبا منهج / أسلوب تحليل المحتوى ، ثم يطبقونه على وسائل الاتصال التي يريدون تحليلها ، علاوة على ذلك فإن فيني قد اقترح بأن المحتوى يأتي مباشرة من المشارك في البحث ولذلك فإن هذا الأسلوب يحقق درجة عالية من الصدق .

وقد تم تدريب طلاب علم النفس من كلية شيريدان Sheridan وجامعة يورك York لحساب درجات الشعور بالوحدة النفسية وفقا لحضور أو غياب كل فئة ولقد تم وضع كل مقولة ، وتم وضع معايير وأوصاف لكل فئة. كما تم حساب ثبات عينة تضم (٣٦) ست وثلاثين مقولة وقد تتراوح ما بين (٧٧ % - ٩٦%) بمعدل (٤٩%) من العينات التي تم اختيارها .

النتائج والمناقشة

إن التحليل المقارن لم يكن ممكنا ؛ وذلك لأن الأشخاص لم يكونوا متكافئين من حيث العمر والجنس والحالة الزواجية .

الديموجرافيات :

لقد بلغ متوسط العمر (٣٣,٧) سنة لعينة تكونت من (٥١٦) خمسمائة وستة عشر من الذكور والإناث ، وقد كان منهم (٤٣٤) أربعمائة وأربعة وثلاثون شخصا ويمثلون (٨٤%) من أفراد العينة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩ – ٤٥) سنة، والعمر لأفراد العينة جميعا بوجه عام قد تراوح ما بين (١٦ – ٨٤) سنة .

وقد بلغ المجموع الكلي للأفراد (٣١٢) ثلاثمائة واثنى عشر يمثلون (٦٧%) من أفراد العينة والذين قد أتموا المراحل الدراسية من (١٠-١٤) سنة ، وقد درسوا بالجامعة لمدة سنتين، ووفقا للحالة الاجتماعية للمشاركين فقد تم توزيع أفراد العينة كالآتي : (٣٤,٢%) مرتبط بالزواج (٤٠%) أعزب، (٩,٤ %) مطلق "زوج مطلق" (٩,٢٠ %) منفصل ، (٤,٦ %) أرمل (٦٣,٦%) في حين أنه في فحص آخر وجد أن (٣٦,٨%) من الأشخاص كانوا منخرطين في علاقات أثناء الدراسة بينما (٦٣,٢%) من أفراد العينة كانوا بدون رفيق.

نموذج الشعور بالوحدة النفسية : The loneliness Model

إن نموذج الشعور بالوحدة النفسية المبني على أساس البيانات المتجمعة/الحالية له ثلاث مستويات :-

المستوى الأول :

يتكون من أربعة عناصر رئيسية، والتي يمكن وصفها بأنها الأبنية الفوقية ، عشرة عوامل تحدد وتخالف العناصر الرئيسية كما يمكن تمييز العوامل أيضاً عن طريق (٢٣) ثلاثة وعشرين عنصراً وهي على النحو التالي :-

فالعناصر الرئيسية هي :-

أولا : اغتراب الذات Self - Alienation

ثانيا : العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة Interpersonal Isolation

ثالثا : صراع عنيف (ألم مبرح / ألم ممض / كرب) Agony

رابعا: ردود الأفعال الموجعة (الاستجابات المحزنة) Distressed Reactions

وعلى المستوى الفردي فإن هذه العناصر ليست هي الوحيدة المميزة للشعور بالوحدة النفسية، فعلى سبيل المثال فإن اغتراب الذات هو واحد من الخبرات التي يقررها الفصاميين .

ويوجد الألم الانفعالي Emotional Pain كحالة في حد ذاتها ، أو كناتج جانبي للاكتئاب النفسي Depression ، أو كناتج لحالات مرضية أخرى ، ومع ذلك يبدو أنه في تجربة الشعور بالوحدة النفسية فإن هذه العناصر الأربعة تتحد لتكون البناء الظاهري الفريد ، كما حدد آخرون هوية هذه العناصر على الرغم من أنه في الوقت الراهن لم يكن هناك بحث قدم نموذجاً للشعور بالوحدة النفسية يدمج هؤلاء الأربعة جميعاً .

(Moustakas,. 1961,Paplau, and Perlman, 1982,.Weiss, 1973)

وقد اتفق هؤلاء جميعهم على أن الشعور بالوحدة النفسية يشتمل دائما على الألم والمعاناة ، في حين وصف كل من بولبي وباركس وويس (١٩٧٣م) Bowlby (١٩٧٣م) Arkes (١٩٧٣

م) Weiss العزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة بين الأفراد على أنها ميزة أو خاصية أساسية لهذه الخبرة ، كما كتب كل من :- موستكاس ١٩٦١م،١٩٧٢م وماير جيف (١٩٧٦م)

(Moustakas, 1961.1972) And (Mayer Gaev, 1976)

عن اغتراب الذات Self alienation كعنصر/كمكون رئيسي للشعور بالوحدة النفسية .

العنصر الأول : اغتراب الذات Self - Alienation

يصف اغتراب الذات شعورا بالفراغ الداخلي، الانفصال عن نفس الفرد، والاغتراب عن جوهر الفرد وهويته ، وسمة الشعور بالوحدة النفسية كما وصفت سابقاً من كل من موستكاس Moustakas (١٩٧٢م) أو مايرجيف Mayergave(١٩٧٦م)، وروكاتش Rokach (١٩٨٨م) هي العامل الذي يشكل هذا العنصر الرئيسي يسمى القراغ أي فراغ الذات Self-Emptiness، ويكون لهذا العنصر عاملان :-

١- العامل الأول : الفراغ Emptiness .

ويتميز بأنه فراغ داخلي ، وكآبة وظلمة يشعر بها الفرد الذي يعاني من الوحدة مثل : أن تغمره موجات من الفراغ الداخلي Inner Void ، وهو شعور مقرر من الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية بأنه عميق ومربك/معوق Hollowness and blankness مثل تقرير البعض منهم بأنه "تغمره موجات من الفراغ" ، "ولدي شعور عميق بأني عديم القيمة ولا وجود لي " يوضح إلى أي حد يمثل الشعور بالوحدة النفسية وشعور الأفراد الذين عايشوا تلك الخبرة شعورا بالفراغ " المرعب".

٢- العامل الثاني :

فقدان ملامح الشخصية / الهوية الذاتية Depersonalization : أي الحط من قدر الذات ، وتشير إلى مشاعر اللاواقعية والهوية المضطربة والحط من قدر الشخصية الذي يميز حالة الذهان .

ففي تقرير لحالات الوحدة النفسية وردت هذه المقولة : (أشعر أني فقدت هويتي، هناك حاجز رفيع موجود بيني وبين الواقع ، حين أنظر إلى نفسي أشعر وكأني شخص مختلف ، أشعر وكأن عقلي وبدني في مكانين مختلفين) .

ومن المدهش، أن مثل تلك الاستجابات تثير الشكوك بأن هؤلاء الأشخاص قد وصفوا حقا تجربة ذهانية - ومع ذلك - يتكرر ويزداد وصف تلك الخبرات ، وعند ما يبدو واضحا أن تلك الأوصاف قدمت من هؤلاء الأشخاص والذين لم يكونوا مضطربين انفعاليا وعقليا فى الواقع ولذلك فإنه من الواضح أن هذه الخبرات تحدث حقيقة أثناء الشعور بالوحدة النفسية .

العنصر الثاني: العزلة البينشخصية (العلاقات الشخصية المتبادلة) Interpersonal Isolation:

عندما يفكر الناس في الشعور بالوحدة النفسية ، فإنهم غالباً ما يربطونها بالعزلة في العلاقات الشخصية المتبادلة، ولذلك فهي تلقي الضوء على مشاعر الفرد عندما يكون وحيدا (عاطفيا، جغرافيا، واجتماعيا) فهذا يعني فقدان الشعور بالانتماء ، ونقص العلاقة ذات المعنى .

إن هناك ثلاثة عوامل تؤلف هذا العنصر هي :

غياب المودة / الاغتراب الاجتماعي المدرك / الخذلان ، الهجر .

العامل الأول - غـيـاب الـمـودة Absence of Intimacy :

ويشير غياب المودة إلى فقدان العلاقة الحميمة، الشعور بالمحبة، وعلاقات الرعاية إنها تنجح في إظهار الشعور العميق بنقص العلاقة والتي - إن وجدت - مـن شأنها أن تسهم في توليد الإحساس بالكينونة والانتماء ولهذا العامل عنصران:-

أ- العنصر الأول : اصطلح على تسميته : فقدان (القرب) بالآخرين Lack of closeness ولقد ورد هنا في هذا المقال: المواصفات التي تركز على جوانب العجز (القصور) في العلاقات مع الآخرين، ويتضمن ذلك أوجه العجز من إقامة علاقات بصفة عامة مثل : عدم وجود الشخص الذي يمكن أن يشاركه هو نفسه أو يتصل به .

فمن بين التقارير اللفظية الخاصة التي ذكرت أنه : (لا يوجد أحد نلجأ إليه، أو نتصل به ونحاوره، أو لا أحد يمكن أن نتحدث إليه أو لا أحد نعتمد عليه أو نتبادل معه الآراء أو بكيت طلبا للمساعدة ولكن لم يكن هناك من يساعدني أو أيضا لا يوجد أحد في هذه الدنيا يستطيع أن يتفهم مشاعري) .

ب - العنصر الثاني : افتقاد شخص معين أو علاقة Missing a Specific Person or Relationship

إن هذا العنصر يصور افتقاد وجود الشخص الفعال فالعلاقة الحميمة لم يخبرها الشخص، أو افتقاد من يشاطره أحزانه، أو تحقيق صداقة قائمة على المودة والعلاقات الحميمة والأفراد يصفون ذلك بقولهم " أنا افتقدت عائلتي منذ تحركي إلى كندا " ، " أنا افتقد والدي كثيرا (بعد موته)" ، "أنا افتقد الصديق إن ذلك سيئ جدا".

ولقد ذكر فروم ريتشمان From Reichman (١٩٥٩م) بأن هناك حاجة عامة ودائمة للمودة التي " تعد دعامة لكل إنسان من الطفولة ومدى الحياة " إن غياب المودة يعد مؤشرا بارزا ومزعجا لخبرة الوحدة النفسية حتى أن بعض الكتاب من أمثال : سوليفان Sullivan(١٩٥٣م)، بولبي Bowlpy (١٩٧٣م) الذين اقترحوا أن الناس لا بد وأن تصبح لديهم مهارة في " تكوين علاقات" ، وأن يجيدوا كيفية العثور على الآخرين الذين يوجهون لهم العناية والاهتمام بهم مع إمدادهم بعلاقات حميمة فعالة هم في أمس الحاجة لها .

ويعد الاغتراب الاجتماعي المدرك Perceived Social Alienation هو : العامل الذي يفسر إدراك الفرد لذاته (كمغترب اجتماعيا)، غير مرغوب فيه ومنعزل ، ومن المهم أن نشير هنا إلى أننا نتعامل بصفة نوعية مع واقع موضوعي وينتج عن ذلك أنه من الممكن من الناحية الموضوعية أن نجد أن الفرد لا يكون منبوذا بالفعل ، أو غير مرغوب فيه إلا أن الفرد مع ذلك ربما يدرك نفسه مغتربا ، علاوة على ذلك فإن هذا العامل ليس هو الغرض الأساسي أو الأكثر أهمية .

٢- ولعامل الاغتراب الاجتماعي المدرك عنصران :-

أ- العنصر الأول : عدم التواصل Disconnected : ويلقي الضوء هنا على مشاعر عدم القدرة على التواصل مع الآخرين أو عدم القدرة على الارتباط العاطفي أو الاجتماعي بالآخرين ، وكون الفرد منفصلاً عن بقية أجزاء المجتمع ومن العبارات التي وردت عمن قرروا عدم القدرة على التواصل : (أشعر باليأس والوحدة ، شعرت أني مثل الغريب ، لم أشعر بأنني جزء منتم لمجموعة في عمل ما ، كنت منعزلا عن مجتمعي ، شعرت بعدم الانتماء) .

ب- العنصر الثاني : النبذ الاجتماعي the social rejection ويتضمن: مفهوم العزلة الاجتماعية بسبب النبذ Social Isolation of Rejection : وهـذا في حين أن عنصر الانفصال يشير إلى " أنني لا أكون جزءا من كل " ، أو " لا أكون مندمجا " . إن هذا العنصر يلقي الضوء على النبذ (الحقيقي) الفعلي الذي غالبا ما يشعر به الأفراد الذين يعيشون خبرة الشعور بالوحدة النفسية (المتوحدين نفسيا) Lonely .

علاوة على ذلك فإن النبذ Rejection ينقسم إلى :-

- نبذ اجتماعي غير فعال . Passive Social Rejection
- نبذ اجتماعي فعال . Active Social Rejection

ويشير النبذ الاجتماعي غير الفعال (السلبي) Passive Social Rejection غير الفعال إلى ملاحظة المواقف حيث يشعر الشخص بعدم الدعم والتجاهل . ويشير النبذ الاجتماعي الفعال (الإيجابي) Active Social Rejection إلى : مفهوم التفكير والإدراك المتأن ، الاستبعاد المتعمد والنبذ .

٣- الخذلان والهجر Abandonment : يصف مشاعر التضليل والمخادعة والاستسلام التي يشعر بها الأفراد ذوي خبرة الشعور بالوحدة النفسية ، وهي تلقي الضوء على اعتقاد الشخص بأنه متروك في الخلف عن عمد وعن قصد ، مستبعد، مهجور . ولهذا العامل عنصران وهما :- النبذ العاطفي Intimate Rejection والمكاشفة Betrayal .

أ- العنصر الأول : النبذ العاطفي Intimate Rejection :

يوضح مشاعر الفرد كونه منبوذا أو مستبعدا عاطفيا من كل الناس الذين يعتبرهم الشخص مقربين له وأهل مودة مثل أعضاء الأسرة المقربين (الأب – الأم – الأخوة) ، الصديق أو أي شخص ذي أهمية لديه ويكون قد مات عاطفيا بالنسبة لي (وهكذا يهجر الشخص ، أو الأم التي ذهبت إلى أبعد من رفضها لي كابن لها) .

ب – ويشير العنصر الثاني : المكاشفة Betrayal إلى : مشاعر كون الإنسان مرفوضا ومستبعدا غير متقبلا وغير مرحب به من الآخرين ، ليس ضروريا أولئك الذين يعرفهم

الشخص ويحبهم . وأفراد العينة يصفون مشاعر المكاشفة والهجر / الخذلان Desisted وكون الفرد شخصية ينكرها / يتبرأ منها الجميع و " لا أحد يتقبلني ".

ثالثا : ألم / صراع عنيف Agony :-

كما نوهنا آنفاً يترابط الشعور بالوحدة النفسية مع مزيد من الألم والمعاناة . ومن المستحيل أن نتحدث عن الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية أو أن نسمع قصصهم بدون الإشارة إلى الاضطراب والأذى والمعاناة والألم الذي يعانونه من جراء هذا الشعور ، والعنصر الرئيسي للألم / للصراع العنيف Agony ينصب على: الاهتياج الداخليInner Turmoil وسرعة الحساسية Vulnerability والثورات الانفعاليةupheaval Emotional والابتئاس Aching والغضب Anger التي يخبرها الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية .

١- الاهتياج الداخلي Inner Turmoil : يشير إلى البحث في الداخل عن إجابات واستبصارات، واليأس ؛ لكي يفهم ويري الطريق الوحيد عبر متاهة الألم والصراع العنيف .

٢- فقدان الدفاع / الحماية Defenselessness : يشير إلى خيبة الأمل ، وسرعة الحساسية ، والاضطراب الداخلي ، والتدمير ، والشعور بكينونة (فجة) ، وبأن الشخص بدون دفاع / حماية .

٣- الاضطراب Confusion : يشير إلى فقدان الاتجاه، سواء الاتجاه المتشتت غير المنظم أو الأفكار المتشتتة . الرغبة / الميل إلى الذهاب لنزهة في المراعي بدون القدرة على النزول والإحساس العام بأن العالم يبدو غير واقعي وغير معروف.

٤- اللامبالاة Numbness : تشير إلى الإحساس الذي يشعر به الفرد عندما يشتد الألم والثورة الداخلية التي تفوق طاقة احتماله ، ويصف الأشخاص هذا العنصر كمحاولة لإنكار وتعطيل واقعه من حيث شعوره بالوحدة النفسية ، ويرون أنهم كانوا غير قادرين على أن يتذوقوا أو يروا أو يسمعوا ، إحساس قوي بالغوص إلى العمق داخل أنفسهم فيتخلل أجسامهم .

٥- الثورات الانفعالية Emotional upheaval : فقد يتكرر ارتباطها بالوحدة النفسية والمعاناة، فهي مؤشر فعال للشعور بالوحدة النفسية وتتضمن حشدا من الانفعالات التي تدور حول الألم والأذى والتعاسة أو عنصر انعدام الثقة الذي يتضمن مشاعر القلق ، الخوف

والقلق على الحياة في الحاضر والمستقبل ، ويشتمل الألم على مشاعر الأسى والحزن وانكسار القلب وانكسار عام .

٦- عدم التأكد Uncertainty : يشير إلى مشاعر القلق والخوف والتوهم والتي غالبا ما يعيشها الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية ، وشعور الفرد بكونه وحيدا يؤخذ غالبا كمؤشر بأن الفرد موجود وبدون شريك . وبأنه ليس له حاضر ولا مستقبل موجود / مدرك ، والألم Pain ومتضمن لمشاعر الأذى والحزن وابتئاس القلب والكآبة بصفة عامة .

٧- عدم المكاشفة (عدم رباطة الجأش) Discomposure : يقصد به الشعور بالإحراج والخجل والذل وهي صفات عادة ما يسجلها الشاعر بالوحدة النفسية، والشعور بالوحدة النفسية يؤخذ على أنه إشارة إلى أن الفرد وحيدا وبدون شريك وهذا يفسر على أن الشخص يعيش بمفرده ويشعر بالوحدة لأنه أو لأنها لا تستحق أو غير جديرة لأن يكون لها شريكا أو لا يملك تلك الصفات التي تجذب الشريك الذي يكون له مستقبلا ناجحا وهذا في حد ذاته يعد نقطة ضعف ، ونقطة الضعف في ثقافتنا تعني الفشل .

ووصفت جوردون Gordon (١٩٧٦م) بشكل بليغ الحركة الحلزونية التي تبدأ بالشعور بالوحدة النفسية وتنتهي بالخجل والارتباك .

" أن تكون وحيدا فأنت مختلف ، وأن تكون مختلفا فأنت وحيد، وأن تكون داخل تلك الدائرة المميتة فأنت متوحد نفسيا وأن تكون متوحدا / شاعرا بالوحدة النفسية فأنت قد فشلت ".

٨- الغضب Anger : فإنه يفرغ الانفعالات السلبية التي يشعر بها المتوحد نفسيا العداوة والمرارة وحتى الكراهية ، لكون الشخص مرفوضا / منبوذا ، وحيدا وغير مرغوب وبالتالي رؤية نفسه فاشلا .

رابعا : ردود الأفعال الموجعة / الضاغطة Distressed Reactions :

إن الألم والمعاناة للشعور بالوحدة النفسية ، والتي تكون من حين لآخر حادة جدا وموجعة جدا ويمكن أن تخبر على عدة مستويات . ففي حين أن الصراع العنيف يرسم ملامح الهياج الداخلي ، والاضطراب لدى من يشعرون بالوحدة النفسية فإن ردود الأفعال المحزنة / الضاغطة

تركز على الضغوط الفسيولوجية ، والاجتماعية ، والمعرفية التي يعايشها الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية The lonely.

١- تشير الضغوط الفسيولوجية والسلوكية Physiological And Behavioral Distress إلى المظاهر السلوكية ، والبدنية للحالات الضاغطة التي يتحملها من يشعرون بالوحدة النفسية.

أ - الشكاوي الجسمية Somatic Complaints :

تشير إلى : الضغط على المستوى الفسيولوجي (الصداع، الشعور بالإنهاك ، الاضطرابات المعدية ، الغثيان ، الإرهاق المتكرر) .

ب - الضغط السلوكي Behavioral Stress :

يشير إلى : سلوكيات مثل (" الصراخ"،" النوم أكثر من المعتاد " "الاحتجاج بضجة الصياح" ، " انحطاط الكتفين" ، " السير إلى جانب الحائط" ، كما لو كان الشخص " غير ظاهر / غير واضح " ، " القيام بأشياء مجنونة"، " ارتكاب أخطاء كثيرة " " صعوبة تركيز التفكير في نقطة معينة " ، " الاستهداف للحوادث " .

٢- الحط / الانتقاص من قدر الذات Self – Depreciation .

ويشير إلى : المعارف السلبية ، والتصورات التي لدى الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية. كما نوهنا سابقا – فإن أمريكا الشمالية " ذات الثقافة المزدوجة " فهي ترقب بل وتكافئ أولئك الذين هم في علاقات حميمة /جنسية غيريةHeterosexual والثقافة الغربية أيضا قد احتفت قبل غيرها النجاح .والنجاح اقتسم بين الذين وصلوا إلى أهدافهم التي قيمها المجتمع . ولا يمكن للفرد أن يعتبر ناجحا دون أن يكون جزءا في ثنائية . وللمجتمع عيون تتجهم للفشل وللشعور بالوحدة النفسية ، لا يمكن أن نتجنب فيه فكرة أن الناس تربط بين الأفكار والمشاعر التي تحط من قدر الذات بخبرة الشعور بالوحدة النفسية ، لقد فشلوا في نظر المجتمع وليس لديهم شيئا يفتخرون به .

أ- أما الشك في الذات Self-Doubt :

فهو اتجاه سلبي عام تجاه ذات الفرد . وتتراوح التقديرات التي تحط من قدر الذات من خبرة الإحساس بعدم القيمة ، عدم الأمن ، وصورة الذات الهزيلة / الضعيفة التي يقيم بها الفرد نفسه عديم الفائدة هي التي تمثل الحد الأقصى لمواطن الضعف وشعور الشخص بالفشل .

ب - المقارنة الاجتماعية Social Comparison :

وتشتمل على : إدراك الحط من قدر الذات ولكن على النقيض من الشك في الذات فإن الشخص الذي يشعر بالوحدة النفسية يقارن نفسه/نفسها بالآخرين ويخلص إلى أنه/ أنها لا يستطيع أن يكون على ذلك المستوى .

كذلك اشتمل على إدراك الذات لكونه غير محبوب ، جبان ، يعتقد أنه قبيح ، غير جذاب ، ممل ، عاجز غير منتج ، وصولي ، " شعرت أني أحمق وليس بارعا كالآخرين " .

الانفصال الاجتماعي المتولد ذاتيا Self Generated Social Detachment.

يقسم الانفصال الاجتماعي المتولد ذاتيا إلى الانفصال الاجتماعي وافتقار القرب المتولد ذاتيا من الآخرين .ويقترح سوليفان Sullivan (١٩٥٣م) ، ووِيس Weiss (١٩٧٣م) أن الشعور بالوحدة النفسية هو في الحقيقة قوة تقود الناس للتفاعلات الاجتماعية الفطرية .وربما يتفق الفرد مع أن ذلك قد يكون مدخلا مفيدا في أي محاولة تنهي الشعور بالوحدة النفسية ، ومع ذلك فإن المشاركين في هذه الدراسة قد سجلوا أن الألم الحاد ، المعاناة ، والألم الذي عانى منه من يعانون الوحدة النفسية، كلها أمور تجعلهم مضطربين وغير مستقرين ذلك لأن الشخص لا يستطيع أن يرتبط بصورة مريحة مع الآخرين وعلى العكس من ذلك فإن الألم والحساسية يتطلبان بعدا ما أو الانفصال عن الناس وكلاهما تعد إجراءات لحماية الفرد من حساسية الذات ، وتعد محاولة لتقليل شعوره بالألم إلى أدنى حد ممكن ، والذي قد ينتج من محاولات الارتباط والتواصل بالآخرين ، خاصة لو أن الفرد أيضا له اتجاهات خاصة بالانتقاص من قدرات الذات.

أما الانسحاب withdrawal والانفصال الفعال Active Separation وهما عنصران من الانفصال الاجتماعي المتولد ذاتيا :

أ - الانسحاب Withdrawal :

يوصف بأنه : الحاجة إلى الرجوع إلى الوراء وأن يصبح غير / مندمج ، وأن يتواري عن الأنظار ، مثل هذا الانسحاب يتم بما يمكن أن يوصف بأنه سلوك مهذب / راق ناشئ عن ضرورة وقاية الذات . وقد قرر أفراد العينة :

" عدم القدرة على التواصل مع الآخرين " ، " المكوث لأيام في النهاية دون أن تكون هناك قدرة على الكلام مع أي شخص كان " وكذلك " شعوره بالتردد لمقابلة أناس آخرين ويشعر بعدم الراحة مع الناس " .

ب - الانفصال الفعال Active Separation :

يصف بطريقة أكثر مباشرة الانفصال الاجتماعي العدواني ، والذي يتضمن كل الأشياء التي يوصفها مثل (صعوبة التواصل / الارتباط مع الآخرين) ، ورفض التحدث مع الناس ، وبناء حاجز جامد من اللامبالاة المعوق لعقد صداقات مقربة / حميمة ؛ (رفض إتاحة الفرصة) حتى أنه " يحارب ذلك جسديا مـــع الآخرين طلباً لمساعدتهم ؛ ليبتعدوا عنه " .

٣ - عدم الحراك Immobilization .

وصفه فروم ريتشمان From-Reichman (١٩٥٩م) بأنه تساوي فقدان الأمل والعبث الأكيد ، ومن المحتمل أنه استجابة للألم وقلق الشعور بالوحدة النفسية ، ونظير للصدمة التي يعيشها الفرد ، وتتبع لحدث مترد مؤذ (مؤلم) مثل وفاة أحد الأحبة ، هذا العامل وعلى عكس العوامل الأخرى يبدو أنه متجانس التكوين ، ويشتمل على أحاسيس منظور إليها على أنها معطلة لفترة وناتجة عن كونه قد صُدم ، وفاقد للطاقة ، وشاعر بتوقف في زمنه .

مواصفات الشعور بالوحدة النفسية Feeling of Loneliness :

أشار موستكاس Moustakas (١٩٦١م ،٨٠) إلى أن الشعور بالوحدة النفسية كخبرة للحساسية الشديدة ، ولكونه وحيداً عن الجميع فالشعور بأنه غير مرغوب فيه وغير مندمج مع الآخرين ومقهور بالألم الشديد والرعب من حقيقة الشعور بالوحدة النفسية الواقعي .

ويعرف يونج Young (١٩٨٢ م) الشعور بالوحدة النفسية بأنه : غياب أو الغياب المدرك للعلاقات الاجتماعية المشبعة ، والمصحوب بأعراض الضغط النفسي Psychological stress وتعتبر نتائج الدراسة الحالية مدعمة بهذه التعريفات وتقترح ثلاثة عوامل تحدث مرارا وتكرارا في مواصفات الشعور بالوحدة النفسية وهى : الثوران الانفعالي Emotional upheaval (٢٢,٠% من الاستجابات) الاغتراب الاجتماعي المدرك Perceived Social Alienation (٢١,٢% من الاستجابات) ، الاهتياج الداخلي Inner Turmoil (٢١,١ % من الاستجابات).

وبعبارة أخرى عندما يفكر الناس في ، أو يستدعون خبرات الشعور بالوحدة النفسية ، فإنهم غالبا ما يتذكرون وربما يكونون قد تأثروا بما يلي:-

أ - إدراكهم بأنهم مغتربون عن الآخرين أو حتى تخلى عنهم أولئك الذين يمثلون أهمية لديهم .

ب - حساسيتهم الزائدة والدمار وخيبة الأمل .

جـ- حشد لردود الأفعال الانفعالية التي يخبرونها .

أمثلة لوصف خبرات الشعور بالوحدة النفسية والنقاط التي سجلت :

- موضوع رقم (٩٦) : لرجل يبلغ من العمر (٦٢) عاماً والذي تحدث عن شعوره بالوحدة النفسية التي شعر بها بعد انهيار زواجه الثاني قال : " بأن الوقت الذي بلغ شعوره بالوحدة أوجه كان بعد انفصاله عن الزوجة الثانية ، ولقد كنت أعزب في زواجي الثاني قضيت وقتي كله نائما في المنزل (بيات شتوي)" ، " لا أرغب أن يعلم أحد عن فشل زواجي " ، " لأن زواجي الأول كان غير ناجح لذا لا أرغب في التحدث مع (أي أحد) خارج محيط العمل " ... إلى غير ذلك من تلك العبارات .

- وموضوع رقم (٣٠٢): عن سيدة تبلغ من العمر (٣٢) سنة قد وصفت كفاحها المنفرد كأم :- " إنه شيء يؤلم الفرد عندما يريد الاتصال بالآخرين ولكن لا يعرف كيف ومع من " ؟ .

" إنه شعور مشوش مختلط مع شعورك بضياع الكلمات أو عدم القدرة على التعبير عنها" ، " أيضا إنه شعور الإنسان بأن لسانه مربوط " ، " وتتمنى أن الناس عندما يرونك من الخارج يكون باستطاعتهم أن يدركوا حقيقة مشاعرك وفهمك " .

ولقد حسبت درجات الشعور بالوحدة النفسية في ضوء العوامل الآتية :-

* الانفصال المتولد ذاتيا (الانسحاب) Withdrawal.

* الاهتياج الداخلي (الاضطراب) Confusion .

* الحط من قدر الذات (المقارنة الاجتماعية) أي المقارنة بأفراد آخرين Social comparison.

- وموضوع رقم (٤٢١): كان عن سيدة تبلغ من العمر (٤٧) سنة انفصلت مؤخراً عن زوجها وقد كافحت أثناء زواجها وكان عليها بعد ذلك أن تحارب (تبذل كل ما في وسعها) لكي تتخلص من ذلك الزواج ، وكانت تكافح أثناء التحليل من أجل الخلاص من ذلك الزواج .

وتقريرها يصف الشعور المخيف العميق بالوحدة النفسية ، والذي غمرها أو أحاط بها عندما أدركت أنها وحيدة وتتحمل كامل المسئولية عن أطفالها الثلاث .

الوحدة النفسية

نموذج عن خبرة الشعور بالوحدة النفسية (إيمي وكاتش ، ١٩٨٨م)

FIGUREI . The Experiecnce of Loneliness ; A Factorial Analysis

الدراسة الثانية لإيمي روكاتش (١٩٨٩م)

ذكريات خبرة الشعور بالوحدة النفسية

(الحالات السابقة للشعور بالوحدة النفسية) تحليل عاملي

ملخص :

على أســـاس تحليل المحتوى للتقارير اللفظية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية التي قدمها (٥٢٦) شخصا قمت بتطوير نموذج للحالات السابقة للشعور بالوحدة النفسية وتم تلخيص (٨) ثمانية عوامل تحت ثلاث مجموعات تباينوا وانقسموا إلى (٢٠)عشرين عنصرا ، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على مصدر الخبرة الذاتية فإن الدراسة الحالية تبين وجه التعقيد في ظاهرة الشعور بالوحدة النفسية .

ويعد هذا النموذج المقترح مساعدا في فحص الأحوال المتنوعة التي تبرز التجارب المختلفة التي يخبرها الأفراد والتي قد تكون مفيدة في تصميم الإجراءات الطارئة وفقا للحاجات الفردية للأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية،إن الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة عامة، أمكن التعرف عليها منذ فجر التاريخ، ويوضح رولهيز Rolheiser (١٩٧٩م) أنه لا يوجد من شخص يشعر بالسرور الدائم على كوكب الأرض، وكان متحررا من ألم الشعور بالوحدة النفسية سواء كان غنيا أو فقيرا أو عاقلا أو جاهلا ..

لقد واجهوا جميعا الصراع مع سيطرة المشكلة الكامنة ، لكي تكون إنسانا لابد وأن تكون شاعرا بالوحدة النفسية ، ولقد راجعت روكاتش Rokach,1988 في كل التراث الحالي المتعلق بالشعور بالوحدة النفسية، وخلصت إلى وجود طرق متعددة لنحدد أو نعرف ونفسر بها خبرة الشعور بالوحدة النفسية،كما اقترح كل من ويس Weiss (١٩٧٣م) ،وبيبلوي وبيرلمان Paplau And Perlman (١٩٨٢م) أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن يعرف بأنه نتيجة لعجز أو قصور ارتباطي . مثال : علاقات تنتهي بالطلاق أو الموت أو قطع الصلة.بالإضافة إلى ذلك فقد أوضح كل من بيبلاي وبيرلمان Paplau And Perlman أن التغيرات في حاجات الشخص الاجتماعية قد تعجل في الشعور بالوحدة النفسية، واقترح أصحاب النظرية السيكولوجية أن الشعور بالوحدة النفسية يتسبب أو على الأقل يزداد خطورة من خلال القيم الثقافية والمعايير التي

تركز على الثنائية،وتقدير المسافات البينشخصية المتزايدة والفردية سلاتر Slater (١٩٧٩م) أما موستكاسMoustakas (١٩٦١م) وروليهيز Rolheiser (١٩٧٩م) فقد أوضحنا أن الشعور بالوحدة النفسية ظاهرة وجودية حقيقية ورئيسية مع كينونة الجنس البشري،عموما يتم الشعور الخاص بها في أوقات التغيير ذات المعنى في حياة الفرد وبالرغم من تعدد هذه التفسيرات إلا أنها تشير كلها إلى خاصيتين أساسيتين :-

إن الشعور بالوحدة النفسية يعتبر تجربة مؤلمة جدا ، وبالرغم من كونها معروفة لنا جميعا إلا أن طبيعتها كخبرة ذاتية تتباين باختلاف الأفراد .

والغرض من البحث الحالي هو المساهمة في دراسة الشعور بالوحدة النفسية باستخدام تحليل المحتوى، ومن خلال تحليل وتفسير الخبرات الواقعية ؛ وفحص الأسباب المتباينة لخبرة الشعور بالوحدة النفسية،ومــثل هذا التحليل سوف يساعد على وضع خطة لاستراتيجيات التدخل والمنع،وأيضاً في تطور أدوات التعرف المبكر على هوية الأفراد الشاعرين بالوحدة النفسية .

الطريقة :-

العينة: شارك في هذه الدراسة (٥٢٦) فردا منهم عدد (٢٢٨) من الذكور، وعــدد (٢٩٨) من الإناث، وأتوا من مختلف مشارب الحياة ومن خلفيات ديموجرافية متباينة،وقد تم اختيارهم من المشاركين في حلقات البحث ، المحاضرات والورش وجميعهم ممن لديهم استعداد للإصابة بالوحدة النفسية .

وكان متوسط عمرهم (٣٣,٧) سنة وقد أصبحت العينة النهائية (٤٣٤) شخصا بنسبة (٨٤ %) من العدد الكلي. بمدى عمري يتراوح ما بين (١٩-٤٥) سنة بينما كان ذلك المدى من (١٦-٨٤) سنة بالنسبة للعينة الأصلية، ومتوسط الصف الدراسي (١٢) للعينة الكلية بــمعدل إجمالي من المستوى الرابع إلى المستوى العشرين (مستوى الأشخاص الذين أكملوا درجة الدكتوراه)العدد الكلي للأشخاص (٣١٢) ثلاثمائة وإثني عشر بنسبة (٦٧%) أكملوا المستويات من (١٠ – ١٤) سنتين في الجامعة أو كلية أهلية .

ولقد أظهر امتحان العلاقات الشخصية المتبادلة أن (٣٤,٢%) من الأشخاص متزوجين (٤٠,٠%) عزاب، (٩,٤%) مطلقين،(٩,٢%) منفصلين،(٤,٦%) أرامل (٢,٦%) يعيشون تحت وضع القضاء العام .

ولقد أظهر اختبار آخر أن (٣٦,٨%) من الأشخاص كانوا متورطين في علاقات أثناء الدراسة (٦٣,٢%) كانوا بدون رفيق .

الإجراءات :

وضعت البيانات التي تم جمعها في نمط فنوي كما تم التأكيد للأشخاص بعدم ذكر أسمائهم ، وقدمت لهم التعليمات الآتية :-

" من فضلك صف خبرة شعورك بالوحدة النفسية "

نود أن نعرف منك بصفة خاصة :-

أ- أفكارك ب - مشاعرك جـ - سياستك للمواجهة

لم يطلب منك أن تزودنا باسمك ، بالإضافة إلى طلب كتابة تقارير عن الشعور بالوحدة النفسية ، عقدت بعض الاجتماعات القصيرة والمناقشات غير الرسمية مع الأشخاص الذين أكملوا التقارير المطلوبة :-

وتصف روكاتش Rokach, Ami (١٩٨٨م) في نموذج مفصل الإجراء والتقنية المستخدمة بهدف تحليل محتوى البيانات ، ومع ذلك فليس هناك فروض مسبقة عن طبيعة أو أسباب الشعور بالوحدة النفسية وتتمثل الطريقة هنا في تحليل أوصاف الشعور بالوحدة النفسية ليس بهدف استخدام أي إطار نظري، أو نسق لفكرة تم تصورها سلفا ، بل بالأحرى" لكي نرى ما يوجد هناك " وبناء على ذلك لم نستخدم استبانات ولا أية استبانة أخرى مطورة،وكان الهدف هو فحص كيفية استجابة الأفراد للتعليمات"صف خبرة شعورك بالوحدة النفسية"وما الأسباب التي تستطيع أن تعددها،وغالبا ما يطور الباحثون مقياس تحليل المحتوى أو الأنساق ثم يطبقونها على العلاقات التي يودون تحليلها والتقارير القصصية المتولدة من هذه الدراسة، حللت عن طريق فحص عينة مختارة عشوائيا للشعور بالوحدة النفسية بغرض تحديد الأنساق التي يجب أن تستخدم في التحليل. ويحدد تحليل المحتوى والتقارير القصصية المتولدة والتي قد حللت في حضور أو غياب النسق أو

(النمط)الإمبريقي المشتق من(حالات سابقة) للشعور بالوحدة النفسية. وقد تم حساب الثبات الداخلي بمجموع إجمالي (٢٣) ثلاثة وعشرين بيانا (تقريرا لفظيا) مكتوب بمعدل يتراوح ما بين (٨٣%-١٠٠%) بمتوسط اتفاق عام (٩٤%) على النسق الذي تم اختياره .

النتائج والمناقشة :-

إن تحليل المحتوى المرن الذي اشتمل على نموذج متعدد المجاميع للحالات السابقة للشعور بالوحدة النفسية ، ويصور هذا النموذج ثلاثة مفاهيم لهذه المجاميع هي :-

أولا : العجز في إقامة العلاقات : Relational Deficits

ويشمل علاوة على ذلك العلاقات المفقودة أو العلاقات الحالية التي لا تفي بحاجات الفرد إلى الانتماء والدعم والحب والمودة .

ثانيا : الأحداث الجارحة (الصادمة) Traumatic Events

وهي تلك التغيرات الدرامية ذات المعنى في دنيا المرء مثل فقدان هام لشخص عزيز أو علاقة عزيزة ، أزمة شخصية أو اقتلاع من الجذور والانفصال من أسرة الفرد أو بيئته المألوفة .

ثالثا : المتغيرات النمائية والشخصية

Characterlogical and Developmental Variables

وهي تلك العوامل الفردية التي تساهم في شدة حساسية الفرد لبداية الشعور بالوحدة النفسية ، والأسرة المضطربة في الأصل والعلاقات الشخصية(المدركة أو الفعلية) قصيرة المدى تندرج تحت هذه المجموعة .

أولا : أوجه العجز أو القصور في العلاقات Relational Deficits

وتشتمل هذه المجموعة على ثلاثة عوامل وهي :-

١- الاغتراب الاجتماعي Social Alienation

٢- نسق الدعم الاجتماعي غير المتوائم Inadequate Social Support

٣- العلاقات المضطربة Troubled Relation Ships

١- الاغتراب الاجتماعي Social Alienation :-

ويشير إلى العزلة البدنية التي يخبرها الفرد الذي يكون بعيدا ببيئته الخاصة ، ويعقد هذا الأمر بعدم القدرة (إدراك عدم القدرة) على ضبط الموقف والتحكم فيه أو السيطرة على الموقف وطبيعته وفترته (أي الفترة الزمنية التي يعيش الفرد فيها بعيدا عن الآخرين) .

وهذا العامل له عنصران :-

أ- العنصر الأول : الانفصال عن الأشخاص المحبوبين :

Separation From Loved Ones Occurs

والذي يحدث عندما ينفصل الشخص عن آخرين لهم أهمية ، ولأسباب لا تعد ولا تحصى ، وشعور الأشخاص بالوحدة بسبب افتقاد الأصدقاء " الذين يعيشون في الخارج بعيدا " وما عبر بعضهم عنه بقوله " كوني منفصلا عن زوجتي وأطفالي " ولأن الشخص ليس لديه حق الزيارة لرؤية أطفاله .

ويفتقد آخرون شبكة الأصدقاء والأقارب المحيطين بهم بسبب الارتحال : لقد انتقلت من المدينة التي كان لي فيها شبكة أصدقاء والذين افتقدتهم بصورة كبيرة.

ب - العنصر الثاني : العزلة عن الناس Isolation From Others :

تعود إلى العزلة عن الناس بصفة عامة وليس بالضرورة عن الآخرين ذي الأهمية ، ولهذا العنصر جزءان:-

- العزلة التي تكون حالة عامة لعلاقة الشخص بالآخرين .
- أو قد تكون لها علاقة بظروف خاصة .

ويشمل الجزء الأول (العزلة التي تكون حالة عامة لعلاقة الشخص بـالآخرين) أولئك الذين ينعزلون على أساس نظامي : العازب ، المريض ، العجزة ، حتى أولئك الذين قد يحجزهم الخوف في المنزل خاصة الخواف من الأرض الخلاء .

وبعض أسباب عزلتهم التي قررها الأشخاص في تقريرهم شخصياً تتراوح من: (أنا لا أعرف أي إنسان أو أقيم بمفردي في المدينة أو لقد تقوقعت في المنزل في بيات شتوي أو لقد تقوقعت في البيت لمدة ستة أشهر أو وما من مكان أذهب إليه أو ولا من إنسان أتحدث معه) .

ويشمل الجزء الثاني (العزلة النوعية لظروف خاصة) أولئك الذين هم معزولون بدنياً بعيدين عن الآخرين خاصة عندما يكونون محتاجين ، ضعاف ، أو يكابدون خبرة مؤلمة وضاغطة.

وقد روى الأشخاص أنهم شعروا بالوحدة النفسية " عندما تركوا مستشفى العلاج النفسي العقلي وعدم معرفتهم بأي إنسان في الخارج " وكان ذلك أثناء فترة النقاهة التي تلت الإقامة في المستشفى لمدة شهرين في عزلة على إثر حادث (وكـان ذلك قبل شهر من عيد ميلاد السيد المسيح) " ولم تكن لي أسرة قريبة مني "

٢- نسق الدعم الاجتماعي غير الكافيInadequate Social Support System:

ويشير إلى عدم وجود الأصدقاء أو الناس الذين يهتمون به (يرعونه) أو عدم وجود نسق الدعم الكافي لحاجات الفرد ، ونسق الدعم قـد يكون غير مشبع (غير مرضٍ) قد لا يشعر الفرد بالانتماء .

أ-نسق الدعم الاجتماعي المشلول(المعطل):A crippled Social Support system :
ويشير إلى نسق الدعم غير المؤثر أو الذي لا يستطيع تلبية حاجات الفرد أو عدم مقدرة الفرد على تغيير الموقف وتكوين شبكة دعم كافية .

والنسق المشلول مُخيب الأمل : وروى الأشخاص أن الشعور بالوحدة النفسية لديهم نشأ من نسق الدعم الذي كان لديهم توقعات كبيرة نحوه ، ولكنه لم يف بحاجاتهم ولم يزودهم بالدعم الضروري لهم ، ويمكن أن يبدأ الشعور بالوحدة النفسية بمشاعر عامة بأننا غير مفهومين ممن حولنا من خلال (خيبة الأمل من صديق لم يقدم الدعم) ، (بعد خبرته الصادقة لم يلق التعاطف أو الإرشاد النفسي أو الدعم العاطفي) وقال آخر (إن شعوري بعدم حاجة أصدقائي والمحبين لي آلمني) وهناك آخر (غياب المشاعر والعلاقات) أو (غياب الدفء والحنو من أعضاء مجموعة الدعم) .

ب - عدم الانتماء Nonbėloning

يشير إلى الشعور بأننا لا نكون جزءا من مجموعة ، لا نتصل بالآخرين أو شعورنا بأننا بلا جذور ، وقد ينشأ عدم الانتماء من نقص في الألفة أو عدم التواصل ، وينشأ نقص الألفة ببساطة عندما لا يعرف الفرد الآخرين مثلما يحدث في حالة الانتقال لحي جديد " دخول مدرسة جديدة " ولقد ذكر الأشخاص أسباباً مثل عدم معرفتهم لأي أحد وفقدان الأصدقاء في حي جديد ولقد أشار أحدهم بأنه ترك والديه ، وأجبر على العيش في العالم الخارجي مع الغرباء " وعدم التواصل هو معرفة الآخرين معرفة سطحية ولكن بلا تواصل وشعوره بأن هذا المكان المناسب له وبأنه غير مرغوب فيه .

٣- العلاقات المضطربة Troubled Relationships :

تشير إلى العلاقات غير الصحية وغير المتوافقة زوجيا أو غير الزوجية والعلاقات الوطيدة التي قد تتصف ببعد المسافات ، ونقص في المودة والعلاقة غير المؤثرة أو النقص في التقارب والحب وعدم التناسق في العلاقة يمكن أن يكون مفهوما لسلسلة تبدأ من العلاقات التي لم تحقق شيئاً والتي تدرك كوامنها إلى العلاقات التي تتميز بالاضطهاد / أي العلاقات التي تسبب الأذى .

أ- العلاقات غير الوافية Unfulfilling Relationships ليست (سيئة ، أو غير سعيدة) ولكنها غير قادرة على تحقيق بعض الحاجات الهامة للمشاركين .

ب - العلاقات الناقصة أو المؤذية Lacking Or Abusive Relations هي تلك العلاقات التي قد تدهورت ، حيث إن المودة تصبح غير موجودة / تغيب ، ويكون التواصل معدوما ، والتقارب يصبح لا وجود له .

وما نصفه حاليا تحت عنوان أوجه العجز في العلاقات هي فكرة تشبه --إلى حد ما-- ما ناقشه سوليفان Sullivan (١٩٣٣م) بعنوان عدم الانتماء أو عدم الشعور بأن الفرد جزء من المجموعة، وطور مفهوم الحاجة غير المحققة بأنها جزء من علاقة خاصة وهي تلك التي أسماها ويس Weiss (١٩٧٣م) جذور الشعور بالوحدة النفسية .

ثانياً : الأحداث الجارحة (المتردية ، الدامية) Traumatic Events

وتتعامل هذه المجموعة مع لتغيرات الدراماتيكية (الجادة) والمفاجأة بتغيرات مؤثرة (أوله الطاقة الكامنة على التأثير) وتشتمل هذه المجموعة على ثلاثة عوامل:

١- الحركية ، التغير Change   ٢- الفقدان Loss

٣- الضيق (الشدة ، الأزمة) Crisis

التغير Change ويركز على المتغيرات المتصلة والناتجة عن الحركة،فقدان الجذور Uprooting، والتحول من مكان إلى آخر وتأثيراتها العكسية على الفرد .

ويشير فقـدان الجذور إلى : المواقف التي يسبب فيها التحرك تغيراً مؤلماً في عالم الفرد،والانفصال عن الأسرة والآخرين ممن هم لهم أهمية يكون أيضاً بسبب التحرك .

ويشير هذا العنصر إلى : موضوع الانفصال،وتأثيره على الفرد مثل"الحنين للأسرة"

ويشير الفقدان إلى : فقدان جارح هام على سبيل المثال فقدان علاقة حـميمة هامة مثل الطلاق ، قطع علاقة وطيدة ، وفاة الزوج ، فقدان صديق ، أو فقدان أي علاقة خاصة والفقدان المشار إليه هنا هو دائم وغير عابر في طبيعته ، وهناك عنصران لعامل الفقدان : وفاة الشريك مثل الزوج ، أو الخطيب ، أو الولد ، الصديق ، وفاة شخص محبوب قريب من الشخص ولكنه ليس شريكاً في الحياة مثل وفاة الأبوين أو الأطفال أو الصديق القريب .

قطع العلاقة الارتباطية Relational breakup يشير إلى الضياع الذي (يعاني) منه الفرد عندما تتفسخ العلاقات الهامة التي تحقق له السعادة والراحة الجسمية والعاطفية ، ولا يشمل تلك العلاقات التي تنتهي بالموت ولكن تلك العلاقات التي كانت عزيزة ولا تلبث أن تفشل .

الأزمة Crisis :

فتشير إلى صدمة أو تغير مفاجئ جاد ذو أهمية في حياة الفرد .

ويشتمل هذا العامل على عنصرين :-

أ- تغيرات مفاجئة ذات دلالة في حياة الفرد Abrupt or Significant changes بما يشمل عدم الحصول على الوظيفة أو البطالة،ميلاد طفل معوق،أو دخول السجن .

ب-الوعي بتركيب محددات الحياة Awareness of Life's Limitations And Structure التي تحدث بصفة عامة بالنسبة للأزمة أو تالية لها .

ثالثاً : المتغيرات النمائية والشخصية

- Characterological and Developmental Variable

تلقي هذه المجموعة الضوء على الأسباب الأكثر شخصية للشعور بالوحدة النفسية ، وهي تشير إلى الخصائص الشخصية أو الخبرات والتاريخ التطوري وآثارها على خبرات الشخص في شعوره بالوحدة النفسية ، ويتم التركيز هنا على الخصائص التي تمنع الشخص من الاستمتاع بعلاقة طيبة وحميمة والأسباب الأسرية التي تعجل في الانتقاص من قدرة الفرد اللازمة للتعامل مع الشعور بالوحدة النفسية كراشد . وتشتمل هذه المجموعة على عاملين :-

مواطن ضعف الشخصية وأوجه العجز النمائية .

١- مواطن ضعف الشخصية Personal Shortcomings

التي تشتمل على الخصائص والسمات والملامح العقلية الحقيقية أو المدركة التي تساهم في الشعور بعدم الانتماء وعدم استحقاق انتباه الآخرين ومرافقتهم .

وهذا العامل يتكون من خمسة عناصر :-

أ- الخوف من المودة Fear of Intimacy :

ويشير إلى الخوف من الإيذاء ، أو الرفض من قبل الآخرين أو الاستهزاء والتي قد تجعل الشخص بعيدا من أن يكوّن علاقة حميمة مع الآخرين .

وفي وصف أو تصوير القلق الناتج عن عدم القدرة ليصبح في علاقة حميمة مع الآخرين . ويذكر أفراد العينة أنهم كانوا وحيدين : " كنت غير قادر على أن أثق في أي أحد كان " ، " لم أتمكن من إن أقنع نفسي لأن تكون لي علاقة حميمة مع الناس وذلك بسبب ما قد يعتقدونه ؟ " ، " أو ربما بسبب الخوف من أن أجرح مرة أخرى " ، " شعوري من مرحلة الطفولة أنه لا أحد يعتني بي " ...... إلى غير ذلك من العبارات .

ب - الإدراك السلبي للذات Negative Self-Perception :

ويتضمن شعور الشخص بأنه غير ذي أهمية ، غير جذاب ، وببساطة غير قادر على تقديم أي شيء ذي قيمة للآخرين ، وبعبارة أخرى هو مجموعة من التصورات التي تترابط عامة مع التقدير المنخفض للذات. ومن الموضوعات التي سردها أفراد العينة كمثال للتعبير عن مشاعرهم ما يلي: " الشعور بالفشل " ، " فقدان الجاذبية جسميا ، " فقدان الإحساس بأنه ذو منفعة " ...... إلى غير ذلك من العبارات .

جـ - قصور المهارات الاجتماعية Social Skills Deficits :

ويشير هذا العامل إلى أنماط الشخصية مثل الخجل ، العداء ، السلبية أو انعدام القدرة على الاتصال بالآخرين بطريقة واضحة ، ومثل هذه السلوكيات وانماط الاتصال عادة ما تساعد على شعور الفرد بالاغتراب عن الآخرين ، وهذا العنصر يتضمن : العجز عن تكوين صداقات بسبب الخجل ، الحاجة إلى تأكيد الذات ، عدم القدرة على الرفض ، العجز عن تكوين علاقات مع النساء . " صعوبة التعبير عن المشاعر والمشاركة مع الآخرين " و " انعدام القدرة على أن يكون صريحا مع الآخرين .

د - المرض / الوهن الجسدي Illness or Physical Disability :

هي أنماط المرض التي تحبس الفرد في المنزل أو المستشفى وبذلك تجعله منفصلا عن الآخرين مكانيا ، وقد تتضمن ذلك الشذوذ عن المعتاد الذي يجعل مرافقته للآخرين غير مريح ، ولقد تولد العجز من منظور : " كنت وحيدا في فترة المراهقة لأني لم أكن قادرا على تكوين علاقات بسهولة " ، " كنت فتاة طويلة وغير متناسقة" ، " كان وجهي مليئا بالندوب " ...... إلى غير ذلك من العبارات التي سردها المستجيبون .

هـ - الخبرات الاجتماعية المنفرة Aversive Social Experiences :

هي تلك المواجهات السلبية والمؤلمة التي تكونت لدى الإنسان عندما كان يتصل بالآخرين في الماضي ، الخبرات التي تؤثر على استعداده وقدرته للاتصال بالآخرين حاليا وتؤثر على مستوى شعوره بالراحة لتوطيد علاقاته العاطفية بالآخرين . وبيان خبرات الاتصال للمستجيبين نوردها كما هي : " نبذني أصدقائي بعد أن عبرت عن غضبي واستيائي منهم ، وكانت تلك

طريقتي في التعامل مع المشاكل " ،" شعوره بمعاملة الآخرين له معاملة سيئة لأنه سرق بنسات من أبيه في لعبة البوكر "...... إلى غير ذلك من العبارات التي سردها المستجيبون .

٢- أوجه العجز النمائية Developmental Deficits

وتشير أوجه العجز النمائية إلى الأصل الأسري والتاريخي لشعور الوحدة النفسية للراشد ، وتشمل الحالات التي تتسم بأنها أقل من مثالية أو حتى الافتقار إلى المنزل وكلاهما نـراهما كأسباب للشعور بالوحدة النفسية في فترة الرشد . وهناك أربعة عناصر لهذا العامل :-

أ - البيت البارد A cold home والذي يوصف بنقص في الدفء والحب والأمن والدعم والتي نتوقع أن يقدمها الأبوان .

ب) التصدع الأسري Familial Rift Refers ويشير بـــأننا لا نشعر بأننا جزء من الأسرة ،وكذلك عدم القدرة على التواصل وبعدم وجود الدعم من الآخرين الذين يعتبرهم الفرد هامين بالنسبة له ، ويتراوح هذا العنصر من أسرة تقدم الرفض وعدم القبول إلى أسرة تقدم دعما لا يأتي موافقا لمتطلبات معينة ، دعما غير كاف وأحيانا لا تقدم دعما .

جـ) الآباء السطحيين Peripheral Parents فهم الذين لا يـقـومـون بدور هام في حياة الطفل وهذا يحدث للمتواجدين في مكان واحد جغرافيا ويكون ذلك عندما يعيش الآباء والأطفال معا ولكنهم يفتقدون التواصل والتقارب العاطفي .

د) صدمة الطفولة العرضية Childhood Episodic Trauma :

فهي أي حدث له أهمية يغير عالم الصغير ومثال ذلك : المرض ، تحطم الحياة الزوجية ، رحيل الإخوة من البيت أو تكرار الحالات السابقة Frequency of Antecedents وتقترح نتائج الدراسة الحالية وجود أربعة عوامل باعتبارها أنها الأكثر شيوعا في نشأة الشعور بالوحدة النفســية : الفقدان (٢٠,٤ %) من الأسباب المقدمة الشائعة نسق الدعم الاجتماعي غير المتوائم (١٧,٧ %) ،مواطن الضعف الشخصية (١٦,٢ %) الضيق " الأزمة " (١٤,٢ %) ، وفقدان شخص ذي أهمية (بالموت) ، أو قطع علاقة تكون قريبة جدا من مفهوم " الشعور بالوحدة النفسية بسبب الموت " والتي وصفتها ماير جيف Mayer Gaev (١٩٧٦م) ، حيث أكدت ماير جيف بصفة خاصة على الموت كمصدر للشعور بالوحدة النفسية ، وفي الدراسة الحالية فإن

الفقدان بصفة عامة ليس من الضروري أن يكون بسبب الموت ، إنما ينظر إليه باعتباره أكثر الأسباب شيوعاً للشعور بالوحدة النفسية ، ولقد ألقى باركس Parkes (١٩٧٣م) الضوء على قلق الانفصال وما ينتج عنه من شعور بالوحدة النفسية ، والتي تأتي من فقدان علاقات أو أشخاص ذوي أهمية ، وفي محاولة بولبي Bowlby (١٩٧٣م) لتوضيح طبيعة وأسباب الشعور بالوحدة النفسية فقد أشار إليها على أنها ارتقاء مكاني ــ ويقترح أن مشاعر الوحدة النفسية ذات أهمية قصوى لأسلافنا ؛ وذلك لأن أي مشاعر لديهم كانت تقوم بمهمة " إشارة إنذار داخلية " ؛ لتوقظهم لعزلتهم المتزايدة، ولبعدهم المتزايد عن الآخرين ، ولتعرضهم للانقراض بحكم الطبيعة أو من الحيوانات ، هذا التفسير للحالات الماضية للشعور بالوحدة النفسية مشابه – إلى حد ما– لوصف عامل نسق الدعم الاجتماعي غير الكافي في الدراسة الحالية والتي تشتمل على مشاعر عدم الانتماء وعدم الاتصال والاغتراب الاجتماعي ، ويشبه –إلى حد ما– ما أشار إليه ويس Weiss (١٩٧٣م) " الشعور بالوحدة النفسية للعزلة الاجتماعية " والتي تدرك عند عدم الاندماج في شبكة اجتماعية ويمكن التغلب عليها فقط بالدخول إلى مثل هذه الشبكة .

ويصف كل من سادلر وجونسون Sadler And Johnson (١٩٨٨م) هذا النوع من الشعور بالوحدة النفسية ، بأنها تلك الحالة التي يدرك فيها الفرد بصورة مؤثرة أنه (مطرود) ومتروك ومقطوع ، أو معزول ومستبعد ، أو لم يعد يرى أو غير متواجد، في مصطلح (الوعي الذاتي) يرى نفسه منبوذاً، غريباً، معزولاً، شخصاً غير متصل، وعلى العكس فإن مواطن الضعف الشخصية تنصب على خبرة معرفية ذاتية معدلة يعجل بها الفرد بملاحظات (تصورات) ذاتية سلبية وأوجه عجز في المقدرة الحقيقية للفرد . واقتراح كل من بيبلوي، ميسيلي، موراسك Peplau, Miceli. And Morasch (١٩٨٢م)– وهم الرواد المؤيدون للمدخل المعرفي–إن التقدير المنخفض للذات وعدم الكفاءة الاجتماعية قد تتدخل مع المبادرة في تكوين العلاقات الاجتماعية المرضية والتي قد ينتج عنها من جراء ذلك الشعور بالوحدة النفسية .

الأزمة :

تنتج عن إدراك حدود وقيود الحياة وبنيتها وذلك قريب جدا بما أشار إليه موستكاس Moustakas (١٩٦١م) عندما أشار إلى جوهر ومقدمات الشعور بالوحدة النفسية ، حيث ينظر إلى الشعور بالوحدة النفسية كظاهرة وجودية لأنها مركزية في الكينونة البشرية .

ولإدراك المرء لنفسه أي "مواجهة التجارب المطلقة للانفعال والمأساة والتغير". ويقترح موستكاس Moustakas (١٩٦١م) أن كل خبرة للشعور بالوحدة النفسية تشتمل على مواجهة الفرد لذاته عن طواعية والرغبة في أن يجرب الخوف والغضب والألم الشديد. وجدير بالذكر أن موستكاس في كتابه " الوحدة النفسية " قد أكد على أن إدراكه التام لشعوره بالوحدة النفسية وباغترابه عن العالم المحيط به جاء كنتيجة لأزمة واجهها عندما طلب منه الموافقة على علاج يهدد حياة ابنته المريضة. ويرى كل من بيبلوي وبارلمان Peplau And Parlman (١٩٨٢م) أن النماذج السيكوديناميكية خاصة تلك التي اقترحها كل من : فروم ريتشمان Fromm-Reichmann (١٩٥٩م) سوليفان Sullivan (١٩٥٣م) زيلبورج ZilBorg (١٩٣٨م). والتي تتبعت أصول الشعور بالوحدة النفسية لدى الراشدين وأنها تعود إلى فترة الرضاعة والطفولة ، وقلة حصانتهم واعتمادهم على الراشدين للإيفاء بحاجاتهم ، تكون لديهم حاجة دافعة للمودة الإنسانية، والبيت الذي يقدم الحب والرعاية والعلاقة الحميمة السارة ، والنقص في قرب أحد الوالدين في الطفولة يولد – بناء على رأي هؤلاء المؤلفين – راشدين لديهم صعوبة في التعامل مع الآخرين ومن ثم يصبحون وحيدين بصورة دائمة .

وتقترح نتائج الدراسة الحالية أن مثل تلك الخبرات في الطفولة لا يدركها الأشخاص كأسباب عامة للشعور بالوحدة النفسية .

حيث اتضح أن (٥,٥%) من الحالات السابقة أشارت إلى أوجه العجز النمائي الذي " يخص الطفولة " مثل التربية في بيت بارد غير مدعم ، متسم بالبعد الأبوي " مكانيا وانفعاليا " وخبرات صادمة .

المراجــع

١- بار ، عبد المنان (١٤١٨هـ) : " الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب وطالبات مرحلة التعليم الجامعي في جامعة أم القرى (دراسة تحليلية في ضوء بعض المتغيرات) مجلة جامعة أم القرى / السنة العاشرة .

٢- قشقوش ، إبراهيم (١٩٨٨ م) : " مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات " القاهرة : مكتبة الإنجلو المصرية .

3- Buhler, Charlotte (1969) : " Loneliness in Maturity', **Journal of Humanistic Psychology, Vol. 9, NO. 2, pp. 167-181 .**

4- Mijuskovic, B. (1987): "**Loneliness: Counseling Adolescent**", Adolescence, Vol. 21, NO. 84, PP. 941-950

5- Moustakas, C. (1961) : " **Loneliness**" , Prentice – Hall Inc. Englewood Cliffs, N.J., PP.-8-44 .

6- Peplau, L. & Perlman, A. (1982) : " **Perspective on Loneliness** " New York: Wiley – Inter science .

7- Rokach, Ami (1988) : " The Experience of Loneliness : Atri-level Model ", **The Journal of Psychology**, Vol. 122, NO:6, pp. 531-544 .

8- Rokach, Ami (1989) : " Antecedents of Loneliness : A Factorial Analysis: , **The Journal of Psychology**, Vol. 123, NO. 4, pp. 369-384 .

9- Rook, K. (1984) : " Promoting Social Bonding : Strategies for helping the lonely and socially isolated. **The American Psychological Association** Vol. 39. NO. 12, pp. 1389-1400 .

10- Sullivan, H. (1953) : " **Interpersonal Theory of the Psychiatry**, New York, Nork, Norton.